

108-1 康橋國際學校外聘社團課程大綱

課程所需教本與教材：無

課程所需校方採購材料：無

學生須自備物品：跆拳道服(需自備或代購)

授課教師	黃老師	授課項目	跆拳道
授課時間	課後-週二 (17:00~18:30)		
課程目標	完成跆拳道制式課程.提升學員自我保護能力		
教學方式	與學生們風趣的互動,已分解動作至連續動作組合		
備註	課程內容會視班級學習狀況做些微調整		
教學大綱			
週次	教學主題	課程內容	
第一週	手部基本動作(平行預備姿勢.馬步正拳攻擊)		
第二週	手部基本動作(弓箭步四向防禦)		
第三週	手部基本動作複習		
第四週	品勢分解動作 1/3		
第五週	品勢分解動作 2/3		
第六週	品勢分解動作全套		
第七週	品勢連續動作		
第八週	品勢連續動作複習		

第九週	基本足技(前抬腳.前踢)
第十週	基本足技(前抬腳.前踢.前抬下壓)
第十一週	足技(旋踢.轉向下壓)
第十二週	足技(旋踢.轉向下壓.後踢)
第十三週	足技總複習
第十四週	品勢+足技複習
第十五週	品勢+足技複習
第十六週	模擬審查
第十七週	晉級審查(一)
第十八週	晉級審查(二)
第十九週	體適能運動.頒發證書
第二十週	防身術(閃躲.防禦.打擊.擒拿)
第二十一週	趣味機智運動